

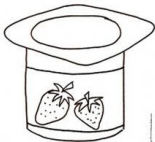
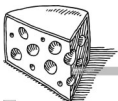

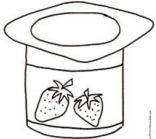







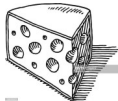
Semaine 1

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	<p>Céréales lait</p> 	<p>Filet de merlu BBQ Massédoine Couscous Lait Fruits :</p>	<p>Galette à la mélasse Lait</p>
Mardi	<p>Salade de fruits Lait</p>	<p>Soupe tomate et orzo Pains farcis à la salade de poulet Lait Fruits :</p>	<p>Pain collation aux pommes Lait</p>
Mercredi	<p>Gruau Lait</p>	<p>Pâté chinois Betteraves Lait Fruits :</p>	<p>Concombres Tartinade de fromage Craquelins</p> 
Jeudi	<p>Yogourt Galette de riz nature</p> 	<p>Spaghetti italien Salade césar Lait Fruits :</p>	<p>Biscuits Graham Beurre de soya</p>
Vendredi	<p>Muffins son Lait</p>	<p>Crème de brocoli Garniture de tofu en sandwich Lait Fruits :</p>	<p>Fromage cheddar Fruits :</p> 




Semaine 2

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	<p>Céréales Lait</p> 	<p>Hachis de poulet et Légumes Lait Fruit :</p>	<p>Galettes avoine, Canneberges/chocolat Lait</p>
Mardi	<p>Yogourt Croque-son</p> 	<p>Soupe minestrone Pain pita Creton végétarien Lait Fruit :</p>	<p>Fromage Fruit :</p>
Mercredi	<p>Pain blé entier Beurre de soya Banane Lait</p>	<p>Macaroni au fromage maison Brocoli Lait Fruit :</p>	<p>Pain aux bleuets et citron Lait</p> 
Jeudi	<p>Gruau Lait</p> 	<p>Filet de saumon Sauce à l'aneth Riz à la ciboulette Carottes Lait Fruit :</p>	<p>Carré aux dattes Lait</p>
Vendredi	<p>Céréales Lait</p>	<p>Étagé de cigares au choux gratiné Betteraves Lait Fruit :</p>	<p>Collations variées Lait</p>



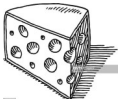

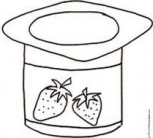
Semaine 3

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	<p>Céréales Lait</p> 	<p>Poulet à l'érable Macédoine Riz brun Lait Fruit :</p>	<p>Pain banane et mini-pépites de chocolat Lait</p>
Mardi	<p>Gruau Lait</p>	<p>Casserole de boulettes aux champignons Quinoa aux légumes Lait Fruit :</p>	<p>Creton maison Craquelins</p>
Mercredi	<p>Bananes Lait</p>	<p>Soupe aux lentilles Burger de porc Lait Fruit :</p>	<p>Biscuits aux carottes Lait</p> 
Jeudi	<p>Yogourt aux fruits Biscuit social</p> 	<p>Pain de viande, sauce brune Lait Fruit :</p>	<p>Brownies au tofu Lait</p>
Vendredi	<p>Galette de riz nature avec beurre de soya Lait</p>	<p>Filet de poisson à l'italienne Pois et carottes Couscous Lait Fruit :</p>	<p>Fromage Fruit :</p> 





Semaine 4

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	<p>Compote de fruits Granola céréales Lait</p> 	<p>Pâtes sauce au tofu Haricots verts/jaunes Lait Fruit :</p>	<p>Biscuits beurre de soya Lait</p> 
Mardi	<p>Céréale Lait</p>	<p>Pâté mexicain Purée de pommes de terre Lait Fruit :</p>	<p>Concombres Tartinade de fromage Craquelin</p>
Mercredi	<p>Yogourt Biscuits secs</p>	<p>Velouté de carottes Croque monsieur de la mer (thon) Lait Fruit :</p>	<p>Muffins à la courge et épices Lait</p>
Jeudi	<p>Gruau Lait</p>	<p>Pizza au poulet et épinards Salade de choux Lait Fruit :</p>	<p>Pain au yogourt et framboises Lait</p> 
Vendredi	<p>Céréales Lait</p>	<p>Boulettes sauce à l'oignon Purée de patates, carottes et navet Lait Fruit :</p>	<p>Fromage Fruit :</p>

Semaine 5

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	<p>Céréales Lait</p> 	<p>Fusillis au poulet Brocoli Lait Fruit :</p>	<p>Muffin surprenant au sarrasin Lait</p> 
Mardi	<p>Pain au raisin Lait</p>	<p>Boulettes de bœuf Sauce aux pêches Couscous Lait Fruit :</p>	<p>Bananes Lait</p>
Mercredi	<p>Galettes de riz Yogourt</p>	<p>Crème de légumes Pain pita Creton maison Mousse fruits et tofu Lait Fruit :</p>	<p>Fromage Fruit :</p> 
Jeudi	<p>Compote de fruits Biscuits social Lait</p> 	<p>Poisson à l'oriental Pois verts Riz pilaf Lait Fruit :</p>	<p>Muffins bananes et beurre de soya Lait</p>
Vendredi	<p>Céréales Lait</p> 	<p>Bœuf Stroganoff Carotte Linguine Lait Fruit :</p>	<p>Barres tendres maison Lait</p>

Semaine 6

Jour	Collation am	Dîner	Collation pm
Lundi	Yogourt Fruits :	Nouille au thon et légumes Lait Fruit :	Biscuits choco-rico Lait 
Mardi	Céréales Lait 	Pâté au poulet et légumes Purée de pommes de terre Lait Fruit :	Biscuits Graham Beurre de soya Lait
Mercredi	Gruau Lait	Pizza végétarienne Salade du chef Lait Fruit :	Tartinade de tofu Craquelins
Jeudi	Compote de fruits Biscuits croque-sou Lait 	Soupe aux légumes et Alphabets Pains farcis à la viande Lait Fruit :	Pains aux dattes et à l'orange Lait 
Vendredi	Céréales Lait	Macaroni à la viande Haricots verts Riz Lait Fruit :	Fromage Fruit : 